



## 揚魚のあんかけ

【1人前】 エネルギー629kcal タンパク質18.4g 脂質7.9g 塩分3.6g 鉄分1.9mg

### 材料・1人分

#### 栗おこわ(200g)

- 栗 ..... 20g
- もち米 ..... 33g
- 精白米 ..... 55g

#### 揚魚のあんかけ

- 白身魚 ..... 40g
- 小麦粉・揚げ油
- 玉ねぎ ..... 40g
- 人参 ..... 10g
- ねぎ ..... 5g
- しょうゆ ..... 5g
- くず ..... 2g
- だし汁 ..... 60cc

#### 小芋の煮付

- 小芋 ..... 70g
- 砂糖 ..... 2g
- しょうゆ ..... 3cc
- だし汁

#### ごまあえ

- ほうれん草 ..... 80g
- ごま ..... 少々
- しょうゆ ..... 4cc

#### フルーツ

- 巨峰 ..... 80g

- 1 白身魚は水分をふき取り、薄く小麦粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- 2 玉ねぎ・人参・ねぎは千切りにする。だし汁に玉ねぎ・人参をいれ火を通し、しょうゆで味付けする。出来上がりにくずを水でといてとろみを付け、仕上がりにねぎをいれて①にかける。

### アドバイス

魚のあんかけは、魚の切り身が小さくても野菜のあんをかけることで、エネルギーやタンパク量を増やさずに、見た目のボリュームと食物センイの量を増やしています。今回はタラを使用しましたが、サンマ1/3切、鯖40gなど青魚に替えてもおいしいです。鉄制限が必要と指導されている方は、「ごま和えのほうれん草」を「白菜の浸し」などに替えると鉄分1.3mg減らせます。